



N°3 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

ROK IV MARZEC 1930 r. NR. 3.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

BRZYDOTA JEST CHOROBĄ

Określenie brzydoty, jako choroby, jest słuszne nietylko wtedy, gdy na ciele ludzkiem pojawiają się jakieś szpetne schorzenia i zniekształcenia, ale przedewszystkiem dlatego, że świadomość, iż jest się brzydką, niemiłą dla otoczenia, powoduje stan stałego przygnębienia psychicznego, które zkolei stać się może źródłem innych poważnych chorób.

Osoba, dotknięta „chorobą brzydoty", najczęściej cierpi w milczeniu, przeżywa wiele cichych dramatów, małych i wielkich upokorzeń, traci do pewnego stopnia pewność siebie, co znów obniża jej szanse życiowe.

Pomijając więc wszystkie inne względy — jak np. dążenia do estetyki, wrodzone każdemu człowiekowi — przedewszystkiem względy utylitarne zmuszają kobietę nowoczesną, zwłaszcza pracującą zawodowo, do troski o swój wygląd zewnętrzny, o zachowanie jaknajdłużej skarbu młodości i tego pierwiastka Piękna, który w każdej, pozornie najbrzydszej nawet istocie istnieje. Trzeba jednak uświadomić sobie szczerze swoje braki i niedokładności i z całą energją i wytrwałością dążyć do ich usunięcia, nie wahając się nawet przed poprawianiem Matki-Natury, o ile ta poskąpiła wdzięku.



Zachowanie typu wytwarza swoisty czar.

Zarówno pojęcie piękności, jak i brzydoty, jest bardzo względne, zależne od rasy, narodowości, epoki, nawet mody. O urodzie w czasach obecnych nie decyduje regularność rysów, piękne oczy, harmonijność ruchów i t. d., ale również swoisty wdzięk i charakter typu, będący wyrazem wszystkich cech duchowych i fizycznych.

Typ ten pod wpływem pewnych zabiegów, przez podkreślenie niektórych cech indywidualnych, a dyskretne stuszowanie innych, może ulegać zmianie, wytwarzając swoisty czar danej osoby, czyniąc ją powabną, ciekawą, oryginalną. Temu właśnie zawdzięczają swe powodzenie osoby, często napozór zupełnie brzydkie i niepociągające.

Wielkim sprzymierzeńcem nowoczesnej kobiety w jej trosce o zachowanie lub zdobycie urody jest racjonalna kosmetyka



Dobrze dobrane uczesanie dodaje uroku niezbyt pięknej twarzy.

lecznicza, którą popularnie nazywamy sztuką upiększania.

W różnych epokach metody upiększania przechodziły różne koleje. Nasze prababki przechowywały jedynie sekretne recepty i przepisy, przekazywane tradycyjnie, stosowane bezkrytycznie pod wielką tajemnicą. Obecnie kosmetyka stała się nową specjalnością lekarską, która stara się najnowsze zdobycze nauki zastosować do swego celu.

W ostatnich czasach powstał w Ameryce „Instytut dla przedłużenia życia ludzkiego", złożony z wybitnych uczonych lekarzy-higjenistów, którzy starają się przez wprowadzenie w życie i popularyzację higjeny osobistej przedłużyć okres naszego ziemskiego żywota. Instytut ten dąży do osiągnięcia ideału zdrowia, siły, wytrzymałości, harmonji i piękna. Rezultaty, dotychczas osiągnięte, są wręcz zdumiewające.

Nowocześni lekarze mają za zadanie „*leczyć ludzi zdrowych*", a więc być doradcami w zakresie higjeny, codziennego trybu życia, odżywiania, a zarazem zachowania, lub podniesienia piękności ciała. Takich stałych doradców - lekarzy mają, naprzykład, wszystkie znane artystki filmowe, dla których uroda jest warunkiem powodzenia. Do obowiązków tych lekarzy należy codzienne odwiedzanie swych pacjentek, kontrolowanie trybu ich życia, pożywienia, oraz stosowanie specjalnych zabiegów.

Dziś każda kulturalna kobieta, chcąc mieć możność zdobycia szczęścia, *otwarcie i szczerze troszczyć się* może i musi o swe zdrowie, o swój wygląd zewnętrzny, przedewszystkiem przez stosowanie zasad ogólnej higjeny, korzystanie z powietrza i słońca, prowadzenie higjenicznego trybu życia, gimnastykę codzienną, oraz przez uprawianie sportów.

Kosmetyka lecznicza i środki kosmetyczne, przy zastosowaniu wymienionych wyżej zasad, są dzielnymi pomocnikami w pielęgnowaniu urody kobiecej.

Pojęcie Piękna nie da się pomyśleć bez zdrowia, więc wszystko to, co podnosi stan naszego zdrowia, przyczynia się zarazem do podniesienia urody. Dopiero przy zachowaniu tej kardynalnej zasady możemy stosować wszelkie środki i zabiegi kosmetyczne.

Dr. J. Świtalska.

KSZTAŁT STOPY NOWOCZESNEGO CZŁOWIEKA

Jeżeli przy usiłowaniach kultury ciała zwraca się uwagę na całość organizmu, to, niestety, wyjątkiem pod tym względem bywa zwykle stopa, chociaż uległa ona z biegiem czasu o wiele znaczniejszym deformacjom, niż inne części ciała. Z tych też powodów ładna stopa u ludzi należy obecnie do wyjątków i nawet u bosonogich tancerek, przy klasycznej zresztą budowie ciała i piękności twarzy, rażą nas nieraz brzydkie stopy. Jakkolwiek stopa w porównaniu z ręką ulega o wiele częstszym schorzeniom, deformacjom i wadom, to jednak nietylko dba się o nią mniej, niż o rękę, lecz nawet ciągle ją się dalej zniekształca.

Bardzo często spotykamy wadliwe ustawienie i budowę nóżek u nowonarodzonych dzieci, a to w postaci skręcenia stopek do wewnątrz; nieraz zamiast podeszwy, na spodzie leży grzbiet stopy, lub rzadziej stopka ulega skręceniu na zewnątrz i wewnętrzna kostka przy stąpaniu dotyka ziemi.

Wady te u maleńkiego dziecka należy leczyć niezwłocznie ortopedycznie; dają się one wtedy łatwo usunąć, podczas gdy zaniedbane wymagają potem długiego leczenie, nieraz i operacji, a nawet i wtedy wynik nie zawsze bywa dobry.

Również i u ludzi starszych stopy mogą ulec zniekształceniu. Do najczęstszych takich wad należy spłaszczenie podeszwy (t. zw. plattfuss). Występuje ono np. u kobiet, mających drobne stopy, jeśli nagle zaczynają tyć i przez to stopy poprostu nie mogą



udźwignąć nadmiernego ciężaru ciała. Częstą jest też stopa płaska u ludzi, zmuszonych chodzić przez cały dzień, lub stać przy zajęciu i dlatego to zboczenie częstszem jest u ludzi, pracujących fizycznie, niż u inteligencji. Stopa płaska prócz tego, że deformuje nogę, wywołuje brak elastyczności w chodzie, utykanie i silne bóle, sięgające aż do łydki, co nieraz zupełnie uniemożliwia chodzenie. Bardzo często bolesność ta poprzedza niejako wystąpienie wybitnego spłaszczenia stopy i dopiero lekarz zwraca uwagę pacjenta, że ma skłonność do płaskiej stopy. Wczesne leczenie, masaż i noszenie odpowiednio dobranych wkładek w buciku działa nieraz dobrze, zapobiega dalszemu zniekształceniu i usuwa przykre przypadłości.

Nierzadką wadą stopy jest również wystająca kostka u dużego palca. Jakkolwiek nie ulega wątpliwości, że często przyczynia się do powstania tego cierpienia niewygodne obuwie, to jednak zniekształcenie to ma też i inne przyczyny, mianowicie: wadliwe ustawienie kości śródstopia, gdyż występuje ono nieraz i u ludzi chodzących boso, lub noszących bardzo szerokie obuwie. Niestety, leczenie nie zawsze daje tu dobre wyniki, a nawet operacja kostna nie może zapewnić wyleczenia.

Natomiast wskutek niewygodnego obuwia powstają inne zniekształcenia stopy, jak odciski, przykurczenia i wykrzywienia palców. Najlepszem lekarstwem na te cierpienia jest przedewszystkiem noszenie wygodnych, odpowiednio do nogi dobranych bucików na niskich obcasach (fason amerykański).

Nierzadko panie, chcąc, by stopa ich wydała się mniejszą, niż jest w rzeczywistości, noszą w bucikach korki, przez co noga opiera się głównie na palcach. Stan taki wywołuje z czasem skrócenie ścięgna Achillesa, idącego do pięty, co również powoduje deformację stopy. Niewygodne obuwie, zwłaszcza u osób, posiadających t. zw. ostrogę piętową, wywołuje przykre, bolesne i uporczywe obrzmienie pięty, prowadzące nieraz do spraw zapalnych w tej okolicy. Pomiędzy palcami w razie, gdy te są ściśnięte obuwiem, wytwarzają się nieraz odgnioty, jakoteż t. zw. torebki maziowe, które nieraz otwierają się, tworząc fistuły, wydzielające ciągle ropę i dające się wyleczyć jedynie operacją.





Obecna, przemijająca już, moda krótkich sukienek przekonała nas, jak niewiele kobiet stawia nogi prosto: natomiast przeważna część przy chodzeniu, zwłaszcza na wysokim obcasie, skręca stopę, co bardzo szybko powoduje deformację bucika.

Wspomnieliśmy tu o najtypowszych i najczęstszych cierpieniach stopy; zastanówmy się teraz nad środkami zaradczemi.

Przedewszystkiem, jak wspominaliśmy, trzeba uważnie zbadać ustawienie stopki już u dziecka i leczyć je, o ile to ustawienie jest wadliwe. Jeżeli wogóle powinno być zasadą noszenie wygodnego i dopasowanego obuwia, to tembardziej nosić je powinna osoba, która ma stopę wadliwie ustawioną, a osób takich nie brak. Nasuwa się tu zaraz pytanie: czy lepiej jest kupić sobie wygodny bucik gotowy, czy też dać go zrobić na miarę?

Nie ulega wątpliwości, że najlepszemi byłyby buciki, zrobione przez szewca i dokładnie dopasowane do nogi. Niestety, szewc zwykle bierze miarę tylko na jedną nogę, i potem buciki niedobrze leżą, bo zapominamy, że każdy ma zwykle jedną nogę inną, niż druga (przeważnie lewa jest większa), tak, że to robienie „na miarę“ jest zawodne. Natomiast dawniej każdy miał swojego szewca, kopyta były robione na

odlewach gipsowych i wtedy rzeczywiście buciki mogły być dokładnie dopasowane i wygodne. Dlatego nie należy się dziwić tym, którzy wolą iść do sklepu i odrazu dobrać sobie buciki, jako tako im dogadzające.

W razie bolesnych cierpień, i odgniotów podeszwy, doskonałe usługi oddają buciki z podeszwami gumowemi; posiadają one jednak tę wadę, że podczas wilgoci człowiek na nich się ślizga i może łatwo nogę skręcić; ponadto wydelikacają one nogę tak, że później trudno jest chodzić na podeszwach twardych.

Przez ciągłe chodzenie w bucikach wywołujemy zesztywnienie stopy, zwłaszcza w stawach palców, przez co stopa staje się coraz mniej elastyczna. Z tego też powodu powinien każdy człowiek codziennie chodzić przez pewien czas boso lub w wygodnych pantoflach po domu, nogi często kąpać w ciepłej wodzie (ewentualnie z dodatkiem jakichś soli wzmacniających), a po kąpieli masować je, jakoteż wykonywać ruchy we wszystkich stawach stopy, a zwłaszcza palcowych, w postaci zginania, prostowania i rozszerzania, to jest rozstawiania palców.

Dbać też należy o to, by noga się nie pociła, a w razie skłonności do tego, trzeba od czasu do czasu posmarować skórę w miejscach pocących się, to jest głównie między palcami i na pięcie, dziesięcioprocentową formaliną. W razie skłonności do skrzywiania się stopy, grożącego nieraz skręceniem nogi lub nawet zwichnięciem, należy się poradzić w tej sprawie lekarza-ortopedysty. *Dr. Adolf Klęsk (Kraków).*

SEN WAŻNYM CZYNNIKIEM URODY

Aby zachować piękność i młodość wyglądu, należy bezwarunkowo zapewniać ciału stały, systematyczny wypoczynek podczas nocy, przeznaczonej na to dla wszystkich tworów, żyjących na ziemi.

Organizm nasz wymaga dla dorosłego człowieka ośmiu godzin snu; dzieci potrzebują snu tem więcej, im są młodsze i słabsze.

Sen zależy od trybu naszego życia, od naszego zdrowia, czynników nerwowych i psychicznych, od trawienia, od dobrze przewietrzonego pokoju i odpowiedniej w nim temperatury. Noc nieprzespana odbija się fatalnie na nerwach, na samopoczuciu, wywołuje wyraz znużenia na twarzy, czyniąc ją zwiędniętą i przygnębioną. Twarz piękna zależy od wewnętrznej treści ducha i zdrowia ciała, a jedno i drugie nie jest do pomyślenia bez dobrego snu.

Środki nasenne są przeważnie niebezpieczne, narkotyzujące i łatwo przechodzą w nałóg. Dlatego należy ich unikać. W ostateczności — herbatka z kwiatu pomarańczowego (łyżeczka na szklankę ukropu) jest dopuszczalna i z dobrym wynikiem stosowana.

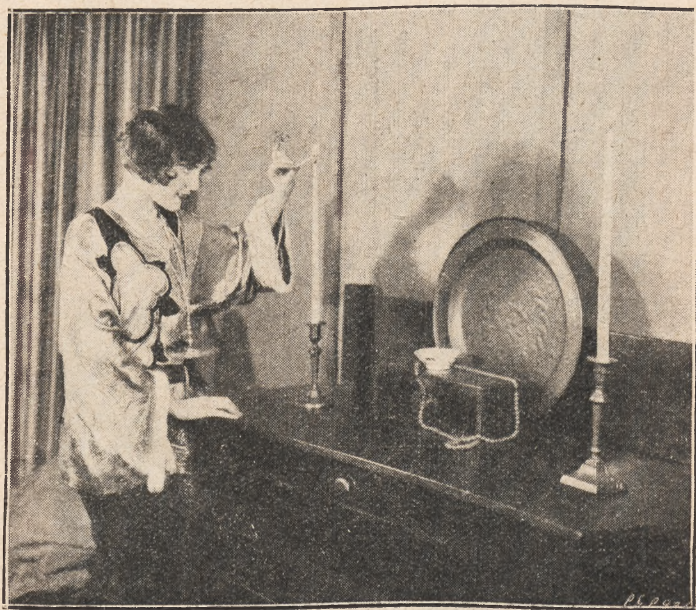
Umiarkowane, czynne życie, przebywanie na świeżem, dobrem powietrzu, dobrze funkcjonujące kiszki i inne organy, obok pogody ducha — to najlepsze lekarstwo na dobry sen. W przypadkach bezsenności należy zawsze szukać przyczyny tego chorobliwego przejawu i usunąć ją możliwie najprędzej, by nie wywołać poważnego ogólnego rozstroju nerwów i niekorzystnej zmiany w wyglądzie.

Nigdy nie należy jeść przed udaniem się na spoczynek: podczas trawienia ciśnienie serca się zwiększa i przeszkadza w spokojnym wypoczynku ciała.

Troski, gniew, niepokój, strach — również odbierają nam sen. To też dobrym zwyczajem jest po



wieczorne zabiegi



idę spać

dniu pracy — pójść na wesoły program do kina, teatrzyku, lub spotkać się z wesołem, przyjaznem towarzystwem i w dobrym nastroju kłaść się do łóżka. Wysoka temperatura odbiera sen; lepiej, żeby w pokoju było zimniej, niż za gorąco. Używanie pierzyn nie jest dobre: lekka wełniana kołdra powinna wystarczyć; poduszka z włosia dla osób starszych.

Należy zawsze dobrze przewietrzać pokój zimą, a w porze cieplejszej sypiać przy otwartem oknie.

Dr. Jadwiga S.



SCEPTYCZKA

(podsłuchane)

Nad sykiem palących się gazowych maszynek, na których smażą się szczypce do fryzowania, nad gwarem poufnych dyskusyj na palące tematy: wyższości uszu odsłoniętych nad uszami zakrytemi, puklami włosów oraz loków, opadających na szyję, nad podgoloną garsonką, nawet nad niesamowitym hukiem, jaki wydają stalowe kołpaki, pod któremi posłusznie zasycha, ułożona w zaciśnięte woalką karby, ondulacja wodna — góruje głos tłustej damy, monologującej hałaśliwie, wbrew dyskretnym usiłowaniom zahamowania tej fontanny wymowy, podejmowanym bez wiary w powodzenie przez zrezygnowanego fryzjera i anemiczną manicurzystkę.

— Bo to wszyscy ludzie dają sobie zamydlać oczy. Ot i teraz: biegają, głosują, wydziwiają... I że to niby na najpiękniejszą polkę. A kto to może wiedzieć, czy ona naprawdę najpiękniejsza? Buzia może być niczego, a od spodu nogi krzywe... na fotografji nie widać. A i twarz na fotografji można zrobić, jaką chce: wiadomo, fotograf każdy wyretuszuje, jak tę Wenerę, tylko zapłacić.

— Ależ jury wybiera podobno nie z fotografji, tylko z żywych osób — wtrąca nieśmiało blada panna Zofja, nie przerywając opiłowywania paznogci.

— Żywych, nie żywych, a sędziowie też przecie nie umarli, a sami mężczyźni. A mężczyźni, wiadomo: która zęby pokaże, to i najładniejsza. Taka już ich natura.

— A ja słyszałem, że miały sądzić i kobiety — wtrąca pan Eugenjusz, zmieniając szczypce.

— No, to jeszcze gorzej. Bo już kobieta kobiecie największe świństwo zrobić gotowa. Wiadomo, baba! taka to już napewno wybierze i krzywonogą, i szczerbatą, i brzuchatą, całemu światu na pośmiewisko.

— Brzuch można zmasować — powiada manicurzystka, powtarzając automatyczne zdanie, wielokrotnie słyszane z ust siostry-masażystki.

— Zmasować... już nie wierzę ja w ten masaż. Tyle razy widziałam, jak robili, i nie mogę uwierzyć. Gniecie ona, gniecie ten tłuszcz, po całem ciele rozpędzi, ale wyjść przecie to on nie ma kędy. To i co z tego masażu?

— Szanowna pani wierzy zatem zapewne w chirurgję kosmetyczną — błyska erudycją pan Eugenjusz.

— Ot już nie wierzę. Słyszana to rzecz, żeby z człowieka mięso kawałkami wycinać! I co to pomoże? Wytniesz kawałek skóry, a tamta się zpowrotem rozciągnie. A jeszcze oczy tobie skoszą, skórę naciągając. Nie, już dziękuję. Żyły nasze matki i babki szczęśliwie i uczciwie, żadnych chirurgicznych kosmetyków nie znając, możemy i my.

— Cywilizacja, postęp—powiada pan Eugenjusz zerkając po uznanie do sąsiedniego lustra, zajętego przez przystojną klientkę. — Kultura ciała, że się tak wyrażę.

— Też i wyraził się pan!... Ładna mi cywilizacja, piękny mi postęp! W duszy nic, w głowie nic, w kieszeni fiu, bździu... i tylko jakąś tam kulturę ciała rozprowadzają. Dawniej to się szukało panny skromnej, pobożnej, gospodarnej, a teraz to premjowanej, jak jaka klacz na wystawie. A zalet natury duchowej nikt już teraz nie ceni.

— Oj, nie ceni — wzdycha solidarnie blada pan-

na Zofja, z przejęciem lakierując paznogcie opasłej wyznawczyni ducha.

Pan Eugenjusz z widoczną ulgą wykonywa ostatnie muśnięcie grzebienia na rzadkiej, nieokreślonej barwy czuprynce gadatliwej damy i z gracją podaje ręczne lusterko.

— W tem uczesaniu, to pani szanowna, wypisz, wymaluj, wygląda, jak kandydatka na miss Polonję — powiada, robiąc ponad ondulowaną głową klientki perskie oko do krztuszącej się od hamowanego śmiechu kasjerki.

— A cóż! Żebym to ja była panną... i żeby dziesięć lat mniej. Chociaż i tak nikt mi tyle lat nie daje... nikt nie chce wierzyć, że to już czworo dzieci miałam z taką figurą.

Głos energicznej damy przedziwnie złagodniał. Jejmość przygląda się sobie w lustrze z nietajoną lubością i darzy pana Eugenjusza najwdzięczniejszemi z uśmiechów.

— Tłusta ja — gawędzi nadal dama ze swem odbiciem — to i dobrze, to i zmarszczek nie widać. Ot, żeby jeszcze mnie kto nauczył brwi malować, toby już zupełnie dobrze. Mówili, że można jakimś proszkiem perskim, tak że i woda nie zmyje, ale ja nie wierzę.

— Gdyby szanowna pani zechciała przejść do sąsiedniego gabinetu — sugeruje pan Eugenjusz — mamy tam salon de beauté. Pani Irma dopiero wróciła z Paryża, zrobi śliczne makijaż, ureguluje brewki, wszystkiego nauczy, tak że z pani szanownej już nie miss Polonja, a cała miss uniwersal.

Uśmiech tłustej damy rozpływa się, jak patoka, w głosie wibruje jakieś aksamitne drżenie.

— Myśli pan? — powiada przeciągle. — To chyba już spróbuję...



Męczennice modnego wyglądu.

I sceptycznie usposobiona dama ginie za pluszową kotarą, oddzielającą „salondebote“ od salonu fryzjerskiego.

I tam już wierzy.

Well.

CO TO SĄ HORMONY

Hormonami (nazwa grecka, oznacza bodziec — czynnik pobudzający — pojęcie, wprowadzone przez angielskiego fizjologa Starlinga) nazywamy substancje chemiczne czynne, wydzielające się bezpośrednio do krwi, mające doniosłe znaczenie dla równowagi w czynnościach wszystkich organów naszego ciała.

Związek między hormonami i witaminami — substancjami, nie będącemi w naszym organizmie, lecz przyjmowanemi doń ze świata zewnętrznego organicznego (roślinnego i zwierzęcego) w pożywieniu — nie daje się już dziś zaprzeczyć: te i tamte, choć są stosunkowo w małych ilościach, mają olbrzymie znaczenie dla naszego życia i zdrowia. Witaminy wzmagają działanie hormonów, a odkrycia coraz to nowych witamin i hormonów przyczyniają się do dokładniejszego zrozumienia skomplikowanych czynności wielu organów o bardzo doniosłem znaczeniu dla zdrowia.

Są to tak zwane gruczoły dokrewne, których wydzielina nie wypływa na zewnątrz, lecz sączy się bezpośrednio do krwi: tarczyca, gruczoły płciowe, przysadka mózgowa etc. Te wewnętrzne wydzieliny zależą od wzajemnego ustosunkowania czynnych hormonów; przyjmuje się pozytywną i negatywną działalność dla danej czynności i danego gruczołu różnych hormonów (h+ i h—) i zależnie od ilości plusów lub minusów — występuje pobudzenie lub zahamowanie czynności. Zmiana w czynności gruczołu odbija się natychmiast na składzie krwi, a więc na ogólnem odżywianiu, i wskutek tego pociąga niezwłocznie pewne odchylenie od normy w innych organach. Ciało bowiem człowieka jest, jak mechanizm zegarka, w którym wszystkie kółeczka i sprężynki znajdują się w stosunku najsubtelniejszej i najbardziej ścisłej zależności wzajemnej.

Uczeni dziś są prawie pewni, że każdy narząd naszego ciała ma własne hormony (a więc serce, skóra, wątroba, mózg, nerki etc.), tylko nie wszystkie jeszcze zostały odkryte i zbadane. Dotychczas znamy hormony przysadki mózgowej, tarczycy, gruczołów płcio-

wych, grasicy, trzustki, śledziony, nadnercza etc. Z tych powyższych organów zbadane hormony tłumaczą istotę najważniejszych chorób przemiany materji.

Weźmy, np. otyłość chorobliwą, nadmierną: jedna jej forma — wynikająca ze spożywania nadmiaru pokarmów, zwłaszcza tuczących — jest zewnętrzną i łatwo uleczalną; druga — wewnętrzna — jest rezultatem zaburzeń w organach z powodu niedostatecznie czynnych hormonów (od gruczołów dokrewnych: tarczycy, przysadki mózgowej i gruczołów płciowych — u kobiety od jajników).

Zwłaszcza tarczyca, gruczoł, umieszczony na przodzie naszej szyi, odgrywa niezmiernie czynną rolę w regulowaniu i czynności poszczególnych organów; ma wpływ przy zaburzeniach płciowych, mózgowych, powoduje chorobę Bazedowa, zaburzenia wzrostu, serca, tuszy etc. Hormon trzustki, zwany insuliną, obniża cukier we krwi i ma wpływ na trawienie i przyswajanie białka i tłuszczów. Niezmiernie ważne odkrycie insuliny przyczyniło się do leczenia choroby cukrowej pochodzenia trzustkowego i wątrobianego.

Hormony gruczołów płciowych wywierają wpływ na wygląd zewnętrzny, na rozwój umysłowy (kastracja wywołuje otyłość, przytępienie władz umysłowych i przedwczesną starość), na siły fizyczne, energję, porost włosów, ilość tłuszczu etc. i kierują prawidłową czynnością tych organów zarówno u mężczyzny, jak i u kobiety.

Hormony w jajnikach wytwarzają się okresowo (w pęcherzykach Graffa); jest to tak zw. follikulina, której celem jest stworzenie najlepszych warunków do zapładniania jajeczka, a po zapłodnieniu — do tworzenia łożyska, którem płód się żywi i rozwija; od hormonu tego zależy wzrost macicy (dotychczas sądzono, że macicę mechanicznie rozciąga rosnący płód), wytwarzanie mleka w gruczołach mlecznych piersi. Hormon ten podczas ciąży znajduje się w dużej ilości w łożysku i w moczu, z którego otrzymany w postaci czystej, przyczynił się do ustalenia znaczenia swego na płodność kobiety, na jej wygląd i zaburzenia płciowe (hormon łożyskowy, zastrzyknięty do krwi, ma wywoływać bezpłodność).

Wszystkie doświadczenia z hormonami przedstawiały ogromne trudności przy wydzielaniu ich w postaci czystej; doświadczenia te czyniono, naturalnie, na zwierzętach, a dopiero po sprawdzeniu i dłuższych obserwacjach zaczęto odkryte hormony stosować z wyciągów zwierzęcych na człowieku.

Na własnościach czynnych i niezmiernie skomplikowanych hormonów opiera się teraz najmłodsza gałąź medycyny leczniczej — organoterapja — i być może przyczyni się do rozwiązania zagadki młodości i życia, przedłużając je dowolnie. *Dr. J. Śmiarowska.*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani M. M. z Borysławia. — Należy przedewszystkiem zwracać uwagę na higjenę ogólną, na stan zdrowia, gdyż czasem wysypka nie znika po zastosowaniu kosmetyków, a tylko zmiana diety, lub zażycie środków wewnętrznych usuwa w krótkim czasie wszystkie przykre dolegliwości.

Zarówno gdy jest choroba serca, lub nerek (stąd worki pod oczami), bladość cery wskutek anemji i t. d., nie można wszystkich defektów usunąć środkami kosmetycznemi, które będą bezcelowe i dadzą tylko minimalne efekty: należy wtedy raczej skierować się do lekarza.

Lubliniance. — Przy wyborze kosmetyków należy wziąć pod uwagę:

1) Solidność firmy, czy gwarantuje higjeniczność i nieszkodliwość.

2) Za krajowe kosmetyki nie płaci się cła, wskutek czego można w tej samej cenie dać lepszy materjał.

3) Kosmetyki francuskie zawierają bizmut, ołów i t. d.; przy dłuższem użyciu niszczą skórę, powodują krosty, zmarszczki, zwiotczenie skóry: przyśpieszają starzenie się, niszczą zęby, nerki, wątrobę. Prócz zmian miejscowych, działają destrukcyjnie na cały organizm.

Pani J. B. — Drohobycz. — Jeśli kremy tłuste (liljowy, poziomkowy, pomarańczowy, różany, jajeczny) skórę drażnią— zastosować krem bez zapachu; jeśli i to drażni, wtedy zmywać tylko śmietanką i pudrem, przerwać mycie wodą i nie używać absolutnie żadnych środków; udać się do lekarza.

Pani Eli. — Jeśli panią krem piecze, należy zwrócić uwagę, jak piecze: jeśli lekko i krótko (pół minuty), a potem nie daje żadnych objawów — to oznacza, że krem dobrze skutkuje, daje pożądane ożywienie skóry.

Jeśli zaś pieczenie nie ustępuje po kilkunastu minutach, pozostawia plamy zaczerwienione, należy przerwać stosowanie go i zmienić na krem bez zapachu.

Najczęściej pieczenie jest spowodowane skutkiem lekkiego podrażnienia przez olejki. Wystarczy otworzyć słoiczek: zapach wywietrzeje i palenie ustąpi.

Krakowiance. — Wyższość krajowych kosmetyków polega na tem, że są ściśle przystosowane do cery naszych rodaczek. Kremy zagraniczne, np. francuskie, gdzie kobiety mają cerę raczej suchą (z powodu warunków klimatycznych, innego sposobu odżywiania), są przystosowane do rodzaju danej skóry. Natomiast Polki, z powodu tego, że jadają więcej mięsa i tłuszczu, (odżywiają się nieracjonalnie) oraz przez warunki klimatyczne, mają przeważnie cerę tłustą lub mieszaną.

Nasze krajowe kosmetyki, prawdziwie higjeniczne, są właśnie zastosowane do tego rodzaju skóry.

Sandomierzance. — Przy łojotoku w pierwszym okresie leczenia obserwujemy nawet pewne pogorszenie, gdyż pory występują bardzo wyraźnie. Lecz jest to pogorszenie tylko pozorne, gdyż łój znika z porów i są one bardziej uwidocznione: w późniejszym okresie następuje zwężenie porów.

Ogólna odpowiedź. — Jednym z bardzo dobrych zabiegów kosmetyki lekarskiej, są pompki pneumatyczne do masowania twarzy.

Zapomocą pompki pneumatycznej uzyskujemy szybkie wchłanianie środków kosmetycznych, soków odżywczych z głębszych warstw do tkanki podskórnej, gdzie właśnie występuje zwiotczenie i utrata elastyczności skóry.

Przy działaniu pompki usuwa się toksyny i trujące substancje oraz następuje zwężenie porów.

Sposób użycia: po umyciu twarzy i dokładnem oczyszczeniu, smaruje się lekko twarz kremem odżywczym i przykłada się pompkę, szklaną częścią do twarzy; naciskając lekko gumowy balonik, ruchem łagodnym kieruje się pompkę po całej twarzy, podbródku i karku, uwzględniając zwłaszcza miejsca, w których się tworzą zmarszczki: na skroniach, około ust, na podbródku i t. d.

Cały zabieg powinien trwać 2—3 minut codzień. Potem spryskuje się twarz rozcieńczonym płynem odświeżającym (łyżeczka na szklankę wody o temperaturze pokojowej), osusza i zapudrowuje.

Pompka pneumatyczna ma bardzo ważną zaletę: absorbuje bardzo mało czasu, co dla osób pracujących ma olbrzymie znaczenie. Pozatem wyniki są o wiele szybsze, niż przy innych metodach kosmetycznych.

Ogólna odpowiedź. — Cały szereg listów został bez odpowiedzi z powodu *nie podania adresów.*

Jedynie na listy podpisane nazwiskiem, czytelne, z wyraźnym i dokładnym adresem — odpowiedzi będą umieszczane.

Czytelniczkom „Kultury Ciała", „Bluszczu", „Kobiety w świecie i w domu" wysyła się bezpłatnie katalog wyrobów Laboratorjum higjenicznych kosmetyków Dr. J. Świtalskiej (Krucza 31 m. 3).

Odpowiedzi na pytania umieszczamy tylko prenumeratorkom „Kultury ciała", „Bluszczu", „Kobiety w świecie i w domu".

Czytelniczkom „Kobiety w świecie i w domu" z Gdyni.— *Glicynja* jest to środek przeciw zmarszczkowy — otrzymuje się z maceracji roślin; działa skutecznie zwłaszcza na zmarszczki pod oczami, wzmacnia elastyczność skóry, wygładza zmarszczki nawet zadawnione.

Krem kokosowy przeciwdziała rozszerzeniu porów oraz tworzeniu się wągrów, oczyszcza doskonale skórę, nietylko jej powierzchnię. Stosuje się zamiast mydła dla dokładnego oczyszczenia skóry. Lab. Hig. Kosmetyków wysyła za zaliczką pocztową (Krucza 31 m. 3).

Dla Pani o rękach sinoczerwonych. — Tego rodzaju dolegliwość jest istotnie bardzo przykra. Odziębienie twarzy leczy się okładami przemiennemi, kremem balsamicznym, wcieranym rano i na wieczór. Nos i ręce sinoczerwone smarować kremem balsamicznym na całą noc. Światłolecznictwo stosujemy jedynie wtedy, gdy mamy do czynienia z formą odziębienia zastarzałą i po długiem stosowaniu maści balsamicznej widzimy mały skutek.

Czytelniczce z Jarosławia. — Ogólna pielęgnacja cery musi obowiązywać i podczas ciąży, kobieta właśnie w tym okresie nie powinna się zaniedbywać.

W obecnych czasach, przy odpowiednich zabiegach racjonalnej kosmetyki lekarskiej, ciąża nie oszpeca ani kształtu biustu, ani też kształtu brzuszka. Trzeba tylko starannie, umiejętnie i cierpliwie wypełniać wskazówki lekarskie. Wskazówki podane są w książce p. t. „Kobieta nowoczesna we wszystkich okresach jej życia" (Poradnik dla młodych mężatek).

Pani P. S. Katowice. Lakier do paznogci, stosowany często, powoduje kruchość i łamanie paznogci. O wiele bardziej higjeniczny jest proszek do lakierowania.

P. T. Na pytania, zawarte w liście, daliśmy odpowiedź prywatną.

„Eczet". Kruchość paznogci zwykle jest spowodowana złą przemianą materji, oraz chorobą całego organizmu. Nieumiejętna pielęgnacja, w postaci częstego stosowania lakieru do paznogci, powoduje również tę przykrą dolegliwość; leczyć należy, usuwając przyczynę.

Ogólna odpowiedź. Przy łojotoku lżejszego stopnia stosować mycie twarzy 2 razy dziennie wodą gorącą, spłókiwanie zimną (łyżeczka perełek na 4 kwarty wody), zwłaszcza w miejscowościach, gdzie woda jest twarda, do mycia używać mydło cytrynowe; po osuszeniu twarzy na 10 minut Krem kokosowy — oczyszcza idealnie skórę, przeciwdziała rozszerzeniu por; następnie skórę dobrze spłókać wodą ciepłą, osuszyć i lekko zapudrować.

Lena P. — Podlasie. — Proszę przeczytać odpowiedź o wypadaniu włosów: Poznań W. S. i P. M. P. Kielce.

Paniom, używającym sztuki stosowanej.

Róże Higjeniczne. — Róże higjeniczne wyrabia się w dwóch postaciach: 1) galaretka w tubkach i 2) ołówki.

Róże do twarzy wyrabiane są z barwników roślinnych, nie zawierają składników, niszczących skórę, mogą być stosowane bez szkody dla cery.

Róże w Galaretce. — Sposób użycia: rano po umyciu twarzy należy wziąć maleńką ilość różu higjenicznego; jaśniejszego lub ciemniejszego, zależnie od karnacji skóry, rozetrzeć wraz z kremem po całej twarzy, poczem przypudrować pudrem naturalnym, jaśniejszym lub ciemniejszym.

Przy stosowaniu różu należy myć twarz na noc gorącą wodą z mydłem, spłókiwać zimną wodą, wetrzeć „Mój krem" po pół godz. zrobić 3 gorących okładów, dokładnie wysuszyć skórę, aby umożliwić jej oddychanie. Na noc należy skórę pozostawić bez żadnych kosmetyków. (Cena 3 zł.).

Odpowiedź ogólna: róże. — Róże higjeniczne do warg mogą być stosowane bez szkody kilkakrotnie wciągu dnia. Ze względu na estetykę, powinny być używane w małej ilości, zależnie od karnacji skóry: dla blondynek jaśniejsze, dla brunetek ciemniejsze. Należy unikać zbyt jaskrawego koloru. Kobieta z dobrym smakiem przy upiększaniu twarzy zawsze powinna nieprzejaskrawiać barw i naśladować kolory naturalne.

Sposób użycia: posmarować lekko usta, poczem, nie zwilżając ust śliną, wytrzeć lub przetrzeć lekko watką. (Cena 3 zł.).

Do Szanownych Czytelniczek. — Odpowiedzi na ankietę są niezwykle interesujące; podamy je wkrótce.

Poznaniance. — Najnowszym środkiem na łojotok jest Mleczko Nr. 1 i Nr. 2, które stosuje się zależnie od rodzaju skóry.

Galaretki więcej nie stosujemy ze względu na wysychanie przy dłuższem przechowywaniu. Mleczko działa radykalnie, jest wygodniejsze do użytku.

Przy łojotoku b. lekkim, który polega na powierzchownem natłuszczeniu twarzy, wystarcza zmywanie płynem „Magnolja".

Irena W. z Krakowa. — Przy zadawnionych zmarszczkach i głębszych brózdach można stosować „Klepadełko" przez 3 minut, pompkę pneumatyczną przez 2 — 3 minut codziennie. Maskę plastyczną 1 raz tygodniowo.

Przy mniejszych zmarszczkach i dla przeciwdziałania ich powstawaniu wystarcza jeden ze wspomnianych zabiegów oraz maski.

Mateczce z Lublina. — Odpowiedzi na pytania znajdzie Pani w dwutygodniku „Dziecko i Matka" — wyd. „Bluszczu".

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

DR. J. ŚWITALSKA

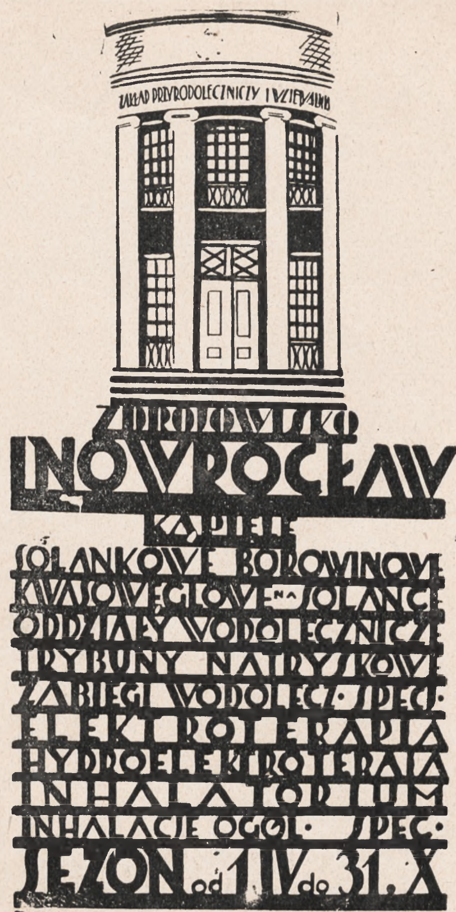
„MÓJ SYSTEM PIĘKNOŚCI I ZDROWIA"

Dzieło o stu przeszło ilustracjach, podające wszelkie wskazania z dziedziny prowadzenia racjonalnego trybu życia, odżywiania, gimnastyki, kąpieli, codziennych zabiegów tualetowych, ze szczególnem uwzględnieniem masażu i sposobów pielęgnowania urody.

Cena w oprawie 15 zł.
Z przes. poczt. 16 zł.

Do nabycia w Tow. Wyd. „Bluszcz" — Warszawa, Plac Zamkowy 9. Konto P.K.O. Nr. 13.555.

ZA ZALICZENIEM NIE WYSYŁAMY





...Gdybyśmy nie były logiczne, czyżbyśmy były tak praktyczne, że mężczyzn w tem przewyższamy?— czemże jest praktyczność, jak nie logiką postępowania?
Marja Grossek-Korycka.

MARJA GROSSEK-KORYCKA

ŚWIAT KOBIECY

Wydana przez Tow. Wyd. „BLUSZCZ" książka ś.p. **Marji Grossek-Koryckiej „ŚWIAT KOBIECY"** do głębi poruszyła całe społeczeństwo.

Marja Grossek-Korycka z niespotykaną dotąd szczerością porusza i rozwiązuje kwestje kobiety współczesnej, współczesnego małżeństwa, stanowiska i roli kobiety w społeczeństwie. „Pierwsza zrywam welon iluzji, zahaftowany kwiatami poezji"—pisze ś. p. autorka, ukazując w naturze niewieściej, pełnej poświęcenia, poniżające cechy niewolnika, a w stosunku mężczyzny do kobiety — pychę i lekceważenie.

Nic dziwnego, że „Świat Kobiecy" stał się ewenementem i zdobył sobie dużą poczytność.

Oto niektóre urywki z recenzyj o tej książce:

...„Wobec niezwykłego bogactwa spostrzeżeń, zawartych w tej książce, nie sposób jej streszczać, ani oceniać przez przykłady. Można tylko zwrócić uwagę ludzi inteligentnych na tę wyjątkową pracę mądrości — a zarazem owoc najwyższego napięcia sił duchowych w rewizji życia i poszukiwaniu dróg, które mogą prowadzić ku zwiększeniu szczęśliwości ludzkiej.
(*Widz — „Epoka" z dn. 8-XII-28*).

„...Cały szereg rzeczowych pomysłów, tyczących się udogodnienia życia, warunków pracy, zawodów, świadczy, jak szeroko ujęła wszystkie problemy autorka. Szereg przykładów, zaczerpniętych z bogatego doświadczenia i obserwacji osobistej, nadaje cechę dokumentalną wszystkim teorjom. (*L. Jacyna—Ilustr. Kurjer Codz. z dn. 25-XII-28*).

Cena egzemplarza 7 zł., z przesyłką 8 zł.

Nabywać można w Tow. Wyd. „BLUSZCZ", Warszawa—Pl. Zamkowy 9. Konto P.K.O.Nr. 13.555. **oraz we wszystkich większych księgarniach.**

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.